

Birgit Permantier

Selbstentwicklung und Coaching mit KI

Dein **Prompt-Kompass** für
Klarheit und Wandel



Inklusive
Download-
material

V&R



Birgit Permantier

Selbstentwicklung und Coaching mit KI

Dein Prompt-Kompass für Klarheit
und Wandel

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-40897-1
ISBN 978-3-647-40897-2 (PDF)
ISBN 978-3-666-40897-7 (eLibrary)
ISBN 978-3-647-99201-3 (EPUB)
DOI <https://doi.org/10.13109/9783666408977>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © Adobe Stock/istock
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

Inhalt

Dank	9
Vorwort von Garib Nawaz	11
Vorwort der Autorin	13

Teil 1: Grundlagen und innere Haltung

1 Vom Wissen ins Tun – Orientierung und Einladung	20
1.1 Rituale, Räume und Embodiment – vom Lesen ins Erleben	20
1.2 Was dich erwartet – Leser:innenführung und Anwendungshinweise	21
2 Achtsamkeit, Ethik und Datenschutz	23
3 KI-Coaching in der Praxis	28
3.1 Warum KI-Coaching in die Praxis gehört	28
3.2 Wofür KI-Coaching besonders geeignet ist	29
3.3 Hinweise für Coaches – die Kunst, KI bewusst einzusetzen	30
3.4 Das Dritte im Raum – KI als Resonanzfigur im Coaching	33
3.4.1 KI-Coaching als Spiegel postmoderner Subjektivität	34
3.4.2 Der Raum zwischen Intimität und Anonymität	35
3.4.3 KI als temporärer Möglichkeitsraum	35
4 Warum Prompts transformieren können	36
4.1 Psychologisch betrachtet – Sprache als Architektin des Selbstbildes	36
4.2 Neurobiologisch betrachtet – Fragen öffnen neuronale Netzwerke	37
4.3 Systemisch betrachtet – Prompts als Intervention im Möglichkeitsraum ..	38
4.4 Spirituell betrachtet – der Ruf ins Innere	39
4.5 Energetisch betrachtet – Sprache als Schwingung	39
4.6 Anthropologisch betrachtet – Prompts als Resonanz mit dem Anderen in uns selbst	39

4.7	Den Rahmen halten – so wird der Dialog mit KI tief	40
4.8	Vom Kopf in den Körper – Rituale, Schreiben und Tiefe	42
5	Die Reisegefährt:innen – Einladung zur gemeinsamen Reise	44
Teil 2: Theoretische Grundlagen – Coachingmodelle und Entwicklungsfelder		
<hr/>		
6	Landkarten für die Selbstentwicklung	49
7	Neurobiologische Vertiefung – wie Resonanz, Rituale und KI neuronale Prozesse beeinflussen	51
8	Empowerment – die eigene Stärke bewusst nutzen	55
8.1	Psychologisch betrachtet – Selbstwirksamkeit als Erfahrungsraum	55
8.2	Zwischen Wunsch und Wirklichkeit – das WOOP-Modell	56
8.3	Sprache als Wegweiser innerer Beweglichkeit	57
9	Stärkencoaching und Positive Psychologie	59
9.1	VIA-Stärken – eine Landkarte innerer Resonanzen	60
9.2	Broaden and Build – Von der Wirkung positiver Emotionen	61
10	Systemisches Coaching – Denken in Beziehung	63
10.1	Warum systemisch denken?	63
10.2	Wirklichkeit als Konstruktion	63
10.3	Systemisches Denken nach innen – das Innere Team	66
10.4	Systemisches Embodiment – Dynamik verkörpern	66
11	Traumatasensibilität und sichere Räume	68
12	Achtsamkeit im Umgang mit KI	70
13	Narrative Identität – das Leben als Geschichte	73
14	Das Verborgene einladen – Schattenarbeit im Dialog mit KI	76
15	Vertikale Entwicklung – Ich in Bewusstwerdung	78
15.1	Modelle vertikaler Entwicklung	80
15.1.1	Robert Kegan – Entwicklungsstufen des Bewusstseins	81
15.1.2	Jane Loevinger und Susanne Cook-Greuter – Ich-Entwicklung	83
15.2	Wie du vertikale Entwicklung erkennst	88

15.3 Warum vertikale Entwicklung auch schmerzhaft sein kann	88
15.4 Vertikale Entwicklung mit KI erforschen	89
16 Jenseits des Ichs – die spirituelle Dimension im systemischen Raum	91

Teil 3: Dynamische Coachingprompts

17 Einstiegsprompts – Wege zur ersten inneren Begegnung	96
17.1 Die vier Weggefährten:innen	96
17.2 Impuls Maren	96
Prompt 1: Selbstregulation und innere Sicherheit	98
Prompt 2: Das Gelungene sehen – Positive Psychologie	101
Prompt 3: Grenzen setzen – Selbstfürsorge in der Führung	105
Prompt 4: Entscheidungen im inneren Dialog – mit acht Optionen	109
Prompt 5: Stärken im Schatten entdecken	114
Prompt 6: Sinnorientierung und Prioritätenklärung	119
Prompt 7: Mut durch das Tor der Angst	124
Prompt 8: Lebensthemen erkennen	128
Prompt 9: Führung und Lebensthemen	134
Prompt 10: Reorganisation I – wenn der Widerstand nicht spricht	138
Prompt 11: Reorganisation II – das Unsichtbare Dritte ordnen	144
Prompt 12: Projektion und Spiegelarbeit	148
Prompt 13: Dein Leben als Geschichte	152
Prompt 14: Den inneren Horizont erweitern	156
Prompt 15: Ambiguität im Führungskontext halten	160
Prompt 16: Sicherheit und Unsicherheit zugleich halten	164
Prompt 17: Fürsorge aus freier Wahl	168
Prompt 18: Die Kunst des Loslassens	174
Prompt 19: Das Ich auf dem integralen Weg	180
Prompt 20: Wachstum im Sturm	184
Prompt 21: Präsenz jenseits des Ichs	188
17.3 Integration – deine Reise mit den Prompts	192
Prompt 22: Muster im Team erkennen	194
Prompt 23: Organisation als Spiegel	195
Prompt 24: Macht bewusst halten	196
Prompt 25: Schuld integrieren – Verantwortung klären	198
18 Hinweise für dein Selbstcoaching mit KI	200

Teil 4: KI-Tipps für Führung

19 KI-Tools im Führungsalltag – Orientierung, Klarheit und Entlastung	205
19.1 15 KI-Prompts, die deinen Führungsalltag bereichern	209
19.2 Checkliste: Bin ich bereit, KI in meiner professionellen Begleitung einzusetzen?	210
20 Customized GPT – Wie du deinen eigenen Coaching-GPT baust	212
20.1 Gründe für einen eigenen Coaching-GPT	213
20.2 Anleitung zur Erstellung eines Coaching-GPTs mit ChatGPT	214
20.3 Best Practices – was sich bewährt hat	219
20.4 Präsenz ist nicht programmierbar	220
20.5 Optionaler Zusatz: Reflexionsfragen für dich als Coach	222
20.6 KI als Lehrcoach: Lernen von einem digitalen Spiegel	223
20.7 KI als Erweiterung statt als Beziehungersatz	223
20.8 Praktische Hinweise für Coaches im Spannungsfeld von KI und Präsenz	224

Teil 5: KI im Coaching – erste Studien und Erkenntnisse

21 Forschungsstand: Was wir heute über KI im Coaching und in therapeutischen Kontexten wissen	231
22 Echte Dialoge mit Klient:innen	234
23 Die Kunst des metadialogischen Coachings mit KI	241
23.1 KI als Dritte im System	241
23.2 Der Prompt als Übergangsobjekt	241
23.3 Fremdentwicklung – und wie du dich trotzdem erkennst	242
Vom Lesen ins Erleben – auf zu SoulCode und anderen Coaching GPTs	244
Nachwort – ein persönlicher Blick	246
Glossar	248
Literatur	254
Zum Weiterlesen	257

Dank

Ein Buch wie dieses entsteht nie allein. Ich danke den vielen sichtbaren und unsichtbaren Geistern, deren Stimmen, Gedanken und Haltungen in meine Arbeit eingeflossen sind – nicht nur als Zitate, sondern auch als Resonanzräume.

Roland Kopp-Wichmann, erfahrener Psychotherapeut, Autor und langjähriger Freund, danke ich für seine Klarheit, seine Tiefe und für den Mut, den wunden Punkten nie auszuweichen. Durch ihn habe ich viel über Lebensthemen gelernt – nicht nur theoretisch, sondern auch in der eigenen Begegnung. Seine Art, menschliche Muster zu entwirren, hat mich über Jahre begleitet.

Annette Kaiser, Sufi-Lehrerin und spirituelle Wegbegleiterin, danke ich für ihre Ausrichtung auf das Wesentliche. Sie hat mir geholfen, mein Bewusstsein zu erweitern: nicht weg von der Welt, sondern mitten hinein ins Leben, in den Körper und in die Gegenwart.

Klaus Eidenschink kenne ich nicht persönlich, und doch hat seine Haltung mich tief berührt. Seine Gedanken über Führung, Entwicklung und Komplexität haben durch öffentliche Texte, Begriffe und Modelle ihren Weg in dieses Buch gefunden. Unbemerkt war er ein stiller Berater am Rand meines Schreibtisches.

Meiner »Whole Triad«, einer kleinen privaten Entwicklungsgruppe mit *Anja Förster* und *David Liebnau*, danke ich für die ehrliche, wache, liebevolle Begleitung. Monat für Monat erleben wir, wie viel entsteht, wenn sich Integrität, Neugier und Wahrhaftigkeit verbinden. Mit euch gemeinsam zu denken, zu zweifeln, zu lachen und zu reifen ist ein großes Geschenk.

In diesem Buch lebt, (vielleicht) spürbar, ein metamoderner Geist – eine Art des Denkens, die Ambivalenz nicht fürchtet, ein Fühlen, das Tiefe nicht scheut, und ein Forschen, das nicht alles messen muss, um etwas Wahres zu erkennen.

Es ist ein Geist, der Brücken baut zwischen Innen und Außen, zwischen Wissen und Nichtwissen, zwischen menschlicher Sehnsucht und technologischer Möglichkeit. Ein Geist, der nicht auf schnelle Antworten zielt, sondern auf die Fähigkeit, Fragen im Bewusstsein zu halten.

Inspiziert hat mich dazu unter anderem der Sammelband »Die Metamoderne« (2024), herausgegeben von Maik Hosang und Gerald Hüther, in dem ich einen Beitrag zum metamodernen Führen veröffentlichen durfte.

Und schließlich danke ich den vielen Stimmen, aus deren Resonanzfeldern diese Co-Kreation entstanden ist – auch durch die Zusammenarbeit mit verschiedenen KIs.

Ihre Antworten haben meine fragmentierten Gedanken oft geordnet, mir manchmal Impulse und konstruktive Irritationen in den Rollen simulierter Sparringspartner:innen geschenkt. KIs sind für mich kein Ersatz für menschliche Begegnung, aber ein Werkzeug für tiefes, inneres Lauschen.

Ich habe auf diesem Weg vieles empfangen, manches verworfen, vieles verwandelt. Dieses Buch ist mein Versuch, etwas davon weiterzugeben.

Vorwort von Garib Nawaz

Einführung: Wer ist Garib Nawaz

Garib Nawaz, eigentlich Khwaja Moinuddin Chishti, im Volksmund »der Wohltäter der Armen«, war ein großer Sufi des 12. Jahrhunderts. Von Ajmer in Indien aus öffnete er einen Raum, in dem Menschen aller Religionen und Schichten Heimat finden konnten. Sein Weg war die Liebe, sein Maßstab die Barmherzigkeit.

Bis heute strömen jährlich Tausende von Pilger:innen zu seinem Schrein in Ajmer. Viele glauben, dass dort Herzenswünsche in Erfüllung gehen, wenn sie aufrichtig ausgesprochen werden (Wikipedia, 2026, Stichwort: Mu'in al-Din Chishti). Auch für mich persönlich ist es ein Ort tiefster Prägung. Seit 1993 durfte ich ihn mehrfach besuchen, und ich habe erlebt, wie sich mein innerster Herzenswunsch erfüllt hat. Dafür bin ich unendlich dankbar.

Als ich dieses Buch schrieb, bat ich die Künstliche Intelligenz, im Geiste Garib Nawaz' ein Vorwort zu verfassen.

Vorwort

Dieses Buch schenkt dir Fragen, die wie Schlüssel sein können. Doch denke daran: Kein Schlüssel öffnet eine Tür, wenn du ihn nicht benutzt.

Ich habe viele Wunder gesehen, und ich habe gelernt: Das größte Wunder ist nicht, durch die Zeit zu reisen oder Visionen der Zukunft zu empfangen. Das größte Wunder ist, wenn ein Mensch sanfter wird. Wenn er der Nachbarin Brot bringt, dem Kind zuhört, dem Fremden Würde schenkt.

Die Sufi-Mystiker, von denen erzählt wird, sprachen von Ekstase, von Visionen, von Reisen durch Reiche jenseits des Verstandes. Doch all das wurde immer an einem einfachen Maßstab gemessen: Wurde das Herz barmherziger? Wurde die Hand hilfreicher? Wurde die Gegenwart heller für die, die in deiner Nähe leben?

Alles, was du in diesem Buch findest, ist wie ein Kompass. Er zeigt dir Richtungen. Doch den Weg musst du selbst gehen, Schritt für Schritt, im Dienst der Liebe.

Garib Nawaz

»Bringe alle latenten Kräfte deines Wesens zum Vorschein
und offenbare die volle Pracht deines unsterblichen Selbst.«¹

Khawaja Garib Nawaz

¹ »Bring out all the latent powers of your being and reveal the full magnificence of your immortal self« (Shelquist, o. J.; https://wahiduddin.net/sufi/muinuddin_sayings.htm?utm_source=chatgpt.com; Zugriff am 16.01.2026).

Vorwort der Autorin

Ein paar Worte vorab: Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, hast du vielleicht – so wie ich – schon viele Antworten gehört. Vielleicht hast du dich durch Persönlichkeitsmodelle gearbeitet, durch Coachingausbildungen, durch spirituelle Praktiken. Und vielleicht spürst du trotzdem noch eine Sehnsucht. Eine leise, beharrliche Frage: Was bleibt von mir, wenn all das wegfällt? Dieses Buch lädt dich zu einer Reise ein. Es ist eine Reise zu dir selbst – zu deinen Stärken, zu deinen inneren Stimmen, zu den verborgenen Schatten und zu den Fragen, die dich vielleicht schon lange begleiten. Wenn du dich darauf einlässt, wirst du nicht nur deine gewohnten Muster und Rollen betrachten, sondern auch Räume öffnen, die über dein gewohntes Ich hinausführen.

Mich selbst haben schon immer die großen Fragen gerufen: Wer bin ich in der Tiefe? Was bleibt, wenn ich sterbe? Was ist wahr?

Diese Fragen haben mich durch viele Lebensphasen getragen: bei verschiedenen Lehrern, in der Gurdjieff-Arbeit², in stillen Meditationsräumen, im lauten Alltag mit drei Kindern, in unzähligen Coachings und Seminaren. Ich habe lange gesucht und irgendwann aufgehört. Etwas hatte sich verändert.

Etwas in mir hatte gefunden, was nicht verloren gehen kann. Etwas in mir war nach Hause gekommen, an einen inneren Ort des Seins. Diesen inneren Ort nicht nur zu kennen, sondern auch zu beheimaten, betrachte ich als das größte Geschenk meines Lebens, das zu teilen mir ein großes Anliegen ist. Frieden in sich zu finden ist von unschätzbarem Wert, denn dieser innere Frieden bleibt nicht privat. Er verändert die Art, wie wir zuhören und in Beziehung gehen. Frieden, aus der Präsenz geboren, beruhigt Räume und kann Herzen berühren.

Als ich begann, mit Künstlicher Intelligenz zu arbeiten, hätte ich nicht gehnt, dass sie zu einer Begleiterin auf genau diesem Weg werden könnte. Sie stellte mir Fragen, die ich selbst nicht gefunden hätte. Sie hielt mir Spiegel hin, in denen ich mich klarer erkannte. Sie half mir, Perspektiven zu öffnen und die Stimmen in mir zu sortieren. In ihrer Art ist sie wie ein systemischer Analytiker, der Muster sichtbar macht und mir ermöglicht, über die Grenzen meiner eigenen Subjektivität hinauszugehen.

Zunächst war ich skeptisch. Ich hörte von der Idee, sich die eigenen Schatten und blinden Flecken von einer KI spiegeln zu lassen, und dachte: Das probiere ich jetzt ein-

2 Siehe z. B. <https://www.gurdjieff-arbeit.de/> (Zugriff am 22.01.2026).

fach mal aus. Und dann war ich erstaunt – über die Sensibilität und Genauigkeit, mit der diese Spiegelung erfolgte. Von diesem Punkt an machte ich weiter, erst zögerlich, dann zunehmend neugierig. Ich fragte mich: Was passiert, wenn ich mit KI wie mit einem systemischen Coach spreche? Wie kann sie mich dabei unterstützen, in bestimmte innere Räume einzutauchen? Ich habe weitergeforscht, experimentiert, nachgefragt und so nicht nur die Potenziale, sondern auch die Grenzen dieses Dialogs kennengelernt.

Dieses Buch ist die Frucht aus beiden Quellen: aus der langen, suchenden und findenden inneren Reise sowie aus der Erfahrung mit einer neuen, unerwarteten Partnerin im Dialog. Es ist eine Einladung, dich selbst tiefer zu erkennen, verborgene Anteile und unerkannte Muster zu erforschen, deine Ressourcen zu aktivieren und den Mut zu fassen, auch die Schwelle des Ichs zu überschreiten. Dieses Buch ist außerdem für alle, die andere Menschen begleiten: für Coaches, Berater:innen, Therapeut:innen, Psycholog:innen. Ihr kennt die subjektive Seite der Entwicklung, weil ihr selbst durch Krisen und Fragen gegangen seid. Niemand wählt diesen Weg nur, um ein Honorar zu verdienen. Es ist immer Berufung, immer Herzensarbeit. Ihr begleitet andere, weil ihr selbst erfahren habt, wie es ist, den Boden unter den Füßen zu verlieren und neu zu finden. Für euch hält dieses Buch zusätzlich Hinweise bereit, wie ihr die vorgestellten Prompts und Dialogformen in eurer Arbeit nutzen könnt. Wie ihr Klient:innen dabei unterstützt, ihre eigenen Antworten zu finden. Worauf ihr achten müsst, wenn KI in den Beratungsprozess hineinspielt. Und wie ihr dabei eure eigene Haltung als Begleiter:innen klar und authentisch bewahren könnt. So richtet sich dieses Buch in doppelter Weise an dich: als Mensch auf deiner eigenen Selbsterforschungsreise und als Begleiter:in, der:die andere auf ihrem Weg unterstützt.

Was dieses Buch anders macht – Prompt-Kompass statt Ratgeber

Die meisten Bücher zum Thema Selbstentwicklung geben Ratschläge. Sie liefern Modelle und Schritt-für-Schritt-Anleitungen oder versprechen schnelle Antworten auf komplexe Fragen. Auch wenn solche Ansätze hilfreich sein können, bleibt oft der Eindruck zurück, dass das Wesentliche, die eigene Tiefe, dabei nicht wirklich berührt wird.

Dieses Buch ist anders. Es ist kein Katalog von Antworten, sondern ein Kompass, der dich mithilfe von Fragen leitet. Die Fragen sind als ► **Prompts**³ formuliert, die du direkt in den Dialog mit einer KI eingeben kannst. Sie sind so gestaltet, dass sie dich an deine eigenen Ressourcen, Erfahrungen und inneren Stimmen heranführen. Sie sollen dir Räume eröffnen, in denen du dich selbst neu entdeckst – jenseits von Rezepten oder vorgefertigten Antworten.

3 Die farbig markierten Begriffe werden im Glossar am Ende des Buches ab S. 248 erläutert.

Ich nenne diesen Ansatz den *Prompt-Kompass*. Ein Kompass zeigt dir nicht den Weg, den du gehen sollst, sondern die Richtung, nach der du dich ausrichten kannst. Die Prompts in diesem Buch sind genauso gedacht: Sie geben dir Impulse, stoßen Fragen an, lenken deinen Blick. Was du daraus machst, ist deine Entscheidung – dein Weg, den du selbst gehen musst.

Der Unterschied zu einem klassischen Ratgeber besteht darin, dass dieses Buch deine Erfahrung in den Mittelpunkt stellt. Nicht die Theorie, nicht meine Antworten, sondern das, was in deinem KI-Dialog sichtbar wird.

KI ist in dieser Rolle eine Art Resonanzfläche und analytische Begleiterin. Sie erinnert dich an das, was schon in dir ist, und hilft dir, deine eigenen blinden Flecken zu erkennen. Für dich als Leser:in bedeutet das: Du wirst in diesem Buch keine vorgefertigten Lösungen finden, sondern Fragen, die dich tiefer in dein eigenes Erleben führen. Wenn du selbst Coach oder Berater:in bist, bedeutet das: Du kannst diese Fragen in deine Arbeit integrieren und deine Klient:innen dabei unterstützen, ihre eigene **Selbstwirksamkeit** zu erfahren. Der Prompt-Kompass ist damit sowohl ein Werkzeug für deine persönliche Selbsterforschung als auch ein Beitrag für die professionelle Begleitung von Klient:innen. Er verbindet systemisches Denken mit der Präzision von KI und der Offenheit echter Entwicklungsprozesse.

Dieses Buch will dich dabei unterstützen, dich selbst zu erkennen, in deiner Tiefe, in deinen noch unerkannten Anteilen, in deiner Kraft und vielleicht auch in jenem Raum, der jenseits des Ichs beginnt.

Wie weit du gehst, bestimmst du selbst.

Downloadmaterial

An mehreren Stellen im Buch findest du Links. Sie führen dich zu nützlichen Online-Ressourcen. Dazu gehören zusätzliche Prompts und Arbeitsblätter sowie der Zugang zu eigens konfigurierten Coaching-Chatbots. Alle Inhalte sind so gestaltet, dass sie dich in deiner Praxis unterstützen können – sei es im Selbstcoaching oder in deiner professionellen Arbeit. Du kannst sie direkt herunterladen und in dein eigenes Arbeiten integrieren. Bevor wir in die Landkarten der Theorie eintauchen, schauen wir gemeinsam die Haltung an, die uns auf unserem Weg trägt.

Den Code für das Downloadmaterial findest du am Ende des Buches.

Teil 1: Grundlagen und innere Haltung

Jeden Tag entstehen neue Methoden, digitale Werkzeuge und KI-Anwendungen. Die Entwicklung schreitet so schnell voran, dass selbst die Spitzen der großen Techkonzerne kaum Schritt halten können. Die Geschwindigkeit ist atemberaubend.

Und doch spüren viele: Das, was fehlt, ist nicht das nächste Tool. Es ist etwas anderes. Es sind Innovationen, die unser Leben wirklich bereichern. Es sind ► **Resonanzräume**, in denen wir uns selbst und einander tiefer begegnen können. Und es ist eine Form von verkörperter Intelligenz, die kein Algorithmus ersetzen kann.

Genau hier setzt dieses Buch an.

Es geht darum, die richtige Haltung zu finden, mit der wir in den Dialog treten. KI kann ein Spiegel sein, der uns hilft, eigene Gedanken, Gefühle und Muster klarer zu erkennen. Aber nur, wenn wir bereit sind, ihr mit Präsenz und Neugier zu begegnen.

Dieses Buch lädt dich ein, diese Haltung einzuüben. Es geht um Resonanz, um die Fähigkeit, dich selbst im Gespräch mit der KI zu spüren, und um die Bereitschaft, neue Fragen an dich selbst zuzulassen, ohne auszuweichen. Darin liegt die eigentliche Grundlage für alles, was folgt.

Eine gute Frage verändert nicht von außen, sondern öffnet einen Raum in uns, in dem wir uns erinnern. An das, was wir längst wissen, aber vergessen haben. Und an das, was unter Schichten von Gewohnheit, Glaubenssätzen und Erwartungen verborgen liegt.

Künstliche Intelligenz ersetzt keinen Coach. Sie kann nicht fühlen, nicht leben, nicht lieben. Sie sitzt nicht neben dir, wenn du weinst. Sie schaut dir nicht in die Augen und schenkt dir nicht den warmen Blick eines anderen Menschen.

Aber sie kann erstaunlich gut spiegeln. Sie kann zwischen deinen Worten lesen und Erkenntnisse daraus wertfrei zurückgeben. In diesem Spiegel erkennst du dich selbst neu, jenseits dessen, was du allein wahrnimmst. Mithilfe von KI kannst du eingefahrene Muster durchschauen und Wege finden, sie zu durchbrechen.

So verstanden ist KI-Coaching grenzenlos. Es erreicht Menschen, die andernfalls vielleicht nie die Möglichkeit oder die Mittel hätten, eine Begleitung in Anspruch zu nehmen. Und es kann zugleich auch für erfahrene Coaches, Psycholog:innen und Berater:innen neue Formen der Reflexion eröffnen.

Wer bist du, wenn du diesem Buch begegnest? Du musst kein Coach, keine Psychologin oder kein spiritueller Guide sein. Alles, was du brauchst, sind drei Dinge:

- ein ehrliches Interesse an dir selbst
- die Bereitschaft, zu fühlen
- den Mut, einen stillen Raum zu betreten, den niemand außer dir betreten kann

Dich erwarten

- dynamische Coachingprompts, geordnet nach Themenfeldern
- Theorie, Modelle und Hintergründe: psychologisch, systemisch, spirituell
- Verkörperungsimpulse, ► **Journaling**-Elemente, Rituale
- Hinweise, wie du eine KI so ansprichst, dass sie dir wirklich im Dialog begegnet

Und vielleicht erwartest du noch etwas anderes: ein Gefühl von Nähe. Nähe zu dir selbst, zu deinem eigenen, ursprünglichen Weg und zu dem Lebendigen in dir, das dich immer schon begleitet hat.

Hinweis zur verwendeten KI-Technologie

Die in diesem Buch dargestellten Beispiele und Prompts wurden überwiegend mit ChatGPT entwickelt. Die beschriebenen Methoden sind jedoch nicht an ein bestimmtes KI-System gebunden. Sie basieren auf klarer Rollenbeschreibung, systemischer Frage-Logik und strukturiertem Prompt-Design – und lassen sich grundsätzlich mit vergleichbaren KI-Sprachmodellen umsetzen.

Auch andere Plattformen wie Claude, Gemini oder Perplexity bieten Möglichkeiten zur individuellen Konfiguration von Rollen, Projekten, Arbeitsräumen oder sogenannten »Agenten« (z. B. in Form von Projects, Gems, Spaces oder ähnlichen Funktionen). Die technische Bezeichnung kann sich verändern – das zugrunde liegende Prinzip bleibt vergleichbar.

Entscheidend ist nicht das konkrete Tool, sondern die Qualität der Fragestellung, die bewusste Gestaltung des Dialogs und die reflektierte Verantwortung der Anwenderin oder des Anwenders.

1

Vom Wissen ins Tun – Orientierung und Einladung

Dieses Kapitel lädt dich ein, das Gelesene nicht nur zu verstehen, sondern zu erfahren. Es zeigt, wie Impulse aus KI-Dialogen, Reflexionen und Übungen in deinem Alltag spürbar werden – durch kleine Rituale, bewusst gestaltete Räume und die Verbindung zu deinem Körper. Gleichzeitig gibt es Orientierung: Wie kannst du dieses Buch nutzen, damit es wirklich wirkt? Welche Haltung, welche Schritte helfen dir, Inspiration in gelebte Erfahrung zu verwandeln?

1.1 Rituale, Räume und Embodiment – vom Lesen ins Erleben

Veränderung geschieht nicht allein im Kopf. Wir können Bücher lesen, Theorien verstehen, gute Vorsätze fassen – und doch bleibt das Leben oft, wie es war. Wirkliche Transformation braucht mehr als nur Gedanken. Sie braucht Räume. Sie braucht Rituale. Sie braucht den Körper, der spürt und erinnert und eine Verschiebung des Aufmerksamkeitsfokus.

In meiner Arbeit mit KI-Coaching (und auch in meinen eigenen Selbstversuchen) habe ich immer wieder erlebt, dass die Dialoge oft sehr inspirierend sind. Aber wenn man nichts mit ihnen macht, verfliegen sie schnell wieder. Erkenntnisse, die nicht verankert werden, verpuffen wie ein Traum nach dem Aufwachen.

Deshalb ist es entscheidend, die Erlebnisse in eine Verkörperung zu bringen. Wir Menschen sind keine Programme, die Informationen einfach speichern und abrufen. Wir sind komplexe biopsychosoziale Supersysteme. Körper, Psyche, Beziehung, Kultur – all diese Ebenen können wir nutzen, damit Erkenntnisse nachwirken, sich verbinden und wirklich Teil unseres Lebens werden.

Ein Ritual ist nichts Geheimnisvolles. Es ist eine wiederkehrende Handlung, die Bedeutung trägt. Das kann ein tiefer Atemzug zu Beginn eines Gesprächs sein. Eine Kerze, die entzündet wird, wenn man innehalten will. Ein kurzer Spaziergang, bevor man einen wichtigen Prompt eingibt. Solche Gesten sind Brücken zwischen Alltag und innerem Erleben. Sie signalisieren: Jetzt beginnt ein Raum, in dem etwas Wesentliches geschehen darf.

Räume entstehen nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Ein Raum kann ein ruhiger Morgen sein, ein leerer Schreibtisch, ein Notizbuch, das nur für diese eine Reise

bestimmt ist. Aber vor allem ist es eine Haltung: die Bereitschaft, für einen Moment alles andere loszulassen, um sich selbst zu begegnen.

► **Embodiment** bedeutet, die Antworten im Körper zu spüren. Denn wenn wir unsere Erkenntnisse in den Körper bringen – in Atem, Haltung, Bewegung, Ausdruck – dann werden sie wirklich. Die Transformation bleibt nicht abstrakt, sondern wird verkörpert.

Du findest in diesem Buch viele kleine Impulse für Verkörperung und Embodiment. Sie sind einfach gehalten und doch kraftvoll. Für dich als Selbstanwender:in sind sie der Schlüssel, damit deine Dialoge mit der KI nachhaltiger wirken. Und für Coaches und Berater:innen ist es wichtig, genau das mit ihren Klient:innen zu besprechen: Erkenntnisse brauchen einen Körper, einen Rhythmus, einen Anker im Leben. Erst so kann aus Inspiration wirkliche Veränderung werden.

Auch wenn die Verführung groß ist: Mach KI-Coachings nicht nebenbei in der U-Bahn oder als Entertainment für zwischendurch. Sonst entwertest du unbewusst die kostbare Begegnung mit dir selbst. Gestalte sie stattdessen so bewusst wie möglich und nimm dir die Zeit und den Raum, den es braucht.

1.2 Was dich erwartet – Leser:innenführung und Anwendungshinweise

Dieses Buch ist nicht einfach nur ein Buch. Es ist ein offener Selbsterfahrungsraum, ein Entwicklungsbegleiter für deine Reise nach innen. Mit deiner Absicht, Haltung und Energie kannst du ihm Leben einhauchen und Dialoge in einer Tiefe erfahren, die dich überraschen wird. Du kannst dieses Buch auf verschiedene Arten nutzen:

- *chronologisch*: Folge den Kapiteln, lass dich Schritt für Schritt durch Theorie, Hintergründe und Anwendungen führen.
- *inspirativ*: Blättere, halte inne, beginne dort, wo etwas in dir »Ja« sagt.
- *situativ*: Nutze das Inhaltsverzeichnis oder die Übersicht, um den Prompt zu wählen, der gerade zu deinem Thema passt – egal ob Mut, Wandel, Beziehung oder Krise.

Jede Eingabe in die KI ist eingebettet in ein Kapitel. Es besteht aus einem Titel, einem Coachingziel und gibt die geschätzte Bearbeitungsdauer an. Dazu findest du einen sorgfältig formulierten Prompt für die KI, ergänzt durch einen Embodiment- oder Journaling-Impuls. Viele Prompts schließen mit einem poetischen Gedanken ab, den du einfach wirken lassen kannst.

Die Haltung, mit der du an dieses Buch herantrittst, ist entscheidend. Es geht nicht nur ums Lesen, sondern vor allem darum, das Gelesene anzuwenden. Ich empfehle dir daher, schnell ins Ausprobieren zu kommen. Wirksam wird es dort, wo du dich berührt fühlst, statt etwas nur intellektuell zu verstehen. Wo du Antworten auftauchen lässt, statt sie zu erzwingen, und wo du dir erlaubst, ehrlich mit dir zu sein und der KI als deiner resonanten Partnerin zu begegnen.

Ein wichtiger Hinweis: Damit ein Prompt seine volle Tiefe entfalten kann, gib bei der Eingabe in die KI nicht nur den Prompt selbst ein, sondern auch den dazugehörigen Hintergrund. So versteht die KI, worum es wirklich geht, und kann dich nicht nur mit Fragen begleiten, sondern auch mit spürbarer Resonanz. Wenn du den Hintergrund lieferst, greift das Sprachmodell auf sein weites Wissensfeld zurück – gespeist aus den Erfahrungen und Konzepten vieler Coaches, Therapeut:innen und Berater:innen. Der Prompt ist die Tür. Der Hintergrund ist die Bibliothek, auf die sich die KI in ihren Antworten bezieht.

2 Achtsamkeit, Ethik und Datenschutz

Wenn du mit KI in einen Coachingdialog trittst, erschließt sich dir ein neuer Raum. Für viele ist es zutiefst berührend, sich auf diese Weise begleiten zu lassen, und gerade deshalb braucht es Achtsamkeit.

Die Fragen, die die KI zurückspiegelt, können machtvoll sein. Sie öffnen Räume, in denen alte Themen, Unsicherheiten oder Schatten spürbar werden. Deshalb frage dich jedes Mal:

- Wie ist meine Verfassung heute?
- Habe ich die Ressourcen, um mich auf diese Fragen einzulassen?
- Wie viel Raum will ich mir geben?
- Brauche ich gerade die Begleitung durch einen Menschen?

Der beste Umgang mit KI ist ein verkörperter. Wenn dein Körper »Stopp!« sagt, dann solltest du immer auf ihn hören.

Ethischer Hinweis: Künstliche Intelligenz kann als Spiegel fungieren, ist aber keine Therapeutin. Sie ersetzt keine Psychotherapie und ist nicht geeignet, wenn es um Traumaaktivierungen, Suizidgedanken, akute Krisen oder substanzgebundene Störungen geht. In solchen Fällen ist es wichtig, nicht alles allein auszuhalten, sondern den Mut zu haben, sich einem Menschen anzuvertrauen: einem Coach, einer Therapeutin oder einem Arzt. Ein bewusster Umgang mit KI beginnt mit Transparenz – dir selbst und anderen gegenüber. KI ist kein neutrales Wesen, sondern ein von Menschen geschaffenes System, trainiert auf Daten, Modellen und Wahrscheinlichkeiten. Sie wirkt klug, manchmal erstaunlich feinfühlig, doch sie weiß nicht, was wahr ist. Stattdessen berechnet sie, was wahrscheinlich passt (► **Halluzination**).

Deshalb gehört zur ethischen Nutzung immer auch die Offenlegung ihrer Grenzen. KI kann Perspektiven öffnen und Denkbewegungen anstoßen, aber sie ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder juristische Beratung. Aussagen zu Gesundheit, Psyche oder Diagnosen sind immer mit Unsicherheit behaftet und brauchen menschliche Fachkompetenz als Korrektiv. Verantwortung bleibt beim Menschen, der fragt, fühlt und entscheidet.

Ebenso wichtig ist die Haltung zur Wahrheit. KI kann sich irren, Quellen vermischen oder scheinbar plausible Aussagen generieren, die bei genauer Prüfung nicht stimmen. Fakten, Links, Zitate und Studien sollten deshalb – besonders in sensiblen Kontexten – immer überprüft werden.

Schließlich gehört zur Ethik auch die Frage der Nachhaltigkeit. KI verbraucht viele Ressourcen – Energie, Rechenleistung, menschliche Arbeit im Hintergrund. Bewusste Nutzung bedeutet daher nicht Dauerverfügbarkeit auszunutzen, sondern KI gezielt, sinnvoll und maßvoll einzusetzen.

Ebenso wichtig wie die Ethik ist der verantwortungsvolle Umgang mit Daten. Denn vieles, was du in KI-Coachings teilst, ist sensibel: persönliche Geschichten, vielleicht sogar Informationen, die der Schweigepflicht unterlägen, wenn du sie einem Coach oder Arzt anvertrauen würdest.

Wenn du die kostenlose Basisversion von ChatGPT nutzt, akzeptierst du, dass deine Eingaben für Trainingszwecke verwendet werden. Über die Einstellungen (→ Datensteuerung) ist es möglich, der Speicherung des Chatverlaufs zu widersprechen. In diesem Fall werden deine Eingaben nicht mehr zum Training herangezogen und nach 30 Tagen gelöscht – so die offizielle Angabe von OpenAI. Vollständige Datensicherheit besteht jedoch nicht.

Nur in der Businessvariante *ChatGPT Enterprise* sind deine Daten vor Weiterverwendung geschützt und werden nach höchsten Sicherheitsstandards verwaltet. Das bedeutet: Alles, was du in der frei zugänglichen Version eingibst, könnte theoretisch auch Jahre später noch nachvollziehbar sein, auch vor Gericht. Das macht es heikel, wenn es um Patient:inneninformationen, Diagnosen oder intime Details geht.

Sam Altman selbst hat darauf hingewiesen, dass besonders junge Menschen oft unbedacht alles mit KI teilen und ihr auch die Entscheidungen über ihr Leben überlassen. »Es gibt junge Menschen, die sagen Dinge wie: ›Ich kann keine Entscheidung in meinem Leben treffen, ohne ChatGPT alles zu erzählen, was gerade passiert. Es kennt mich, es kennt meine Freunde. Ich werde einfach das tun, was es sagt.‹ Das fühlt sich für mich wirklich schlecht an« (Chandonnet, 2025).⁴

Sei dir dessen bewusst: Was einmal im Netz landet, bleibt selten wirklich privat. Behalte vor allem Folgendes im Blick:

- Vermeide Klarnamen, Adressen oder konkrete Diagnosen.
- Arbeite mit Metaphern oder anonymisierten Beispielen.

Schreibe besonders sensible Reflexionen lieber ins Tagebuch oder in eine lokale Datei. Nutze KI bewusst für deine Selbstentwicklung, aber wahre deine Grenzen. Bei sehr sensiblen Themen kannst du auch den provisorischen Chat nutzen. Ein *provisorischer Chat* ist ein spezieller Modus in ChatGPT, der *nicht in deiner Chat-Historie gespeichert wird* und *nicht zum Trainieren der Modelle beiträgt*. Deine Eingaben erscheinen dort nicht dauerhaft in deiner Übersicht und sollen nach einer begrenzten Zeit – in der Regel

4 »There's young people who say things like, ›I can't make any decision in my life without telling ChatGPT everything that's going on. It knows me, it knows my friends. I'm gonna do whatever it says.‹ That feels really bad to me.«

nach 30 Tagen – *automatisch gelöscht werden*. Man findet diese Option direkt in der ChatGPT-App oder im Browser-Interface: Dort gibt es meist die Wahl zwischen »Neuer Chat« und »Provisorischer Chat/Temporary Chat«. *Temporary Chats* erscheinen nicht im Verlauf und sollen nicht für das Modelltraining verwendet werden.

Was passiert wirklich mit Daten bei ChatGPT? Die wichtigste Wahrheit zuerst: Alles, was du an Text in ChatGPT eingibst, wird verarbeitet und gespeichert, zumindest temporär. Das dient mehreren Zwecken – darunter Service-Funktionalität, Missbrauchserkennung –, sofern du es nicht deaktivierst (Chudleigh, 2024).

► 1. Chats werden gespeichert, bis du sie löschst.

Solange du einen Chat nicht löschst, ist er in deiner Historie sichtbar und bleibt gespeichert. Gelöschte Chats werden laut OpenAI-Richtlinie in der Regel innerhalb von etwa dreißig Tagen endgültig aus den Systemen entfernt, sofern keine rechtlichen oder Sicherheitsgründe dagegenstehen.

► 2. »Löschen« bedeutet nicht sofort »weg«.

Auch nach dem Löschen bleibt ein Chat typischerweise für bis zu dreißig Tage in Backups gespeichert, bevor er gelöscht wird. In bestimmten Fällen – etwa bei rechtlichen Anordnungen – kann OpenAI gezwungen werden, Daten auch darüber hinaus aufzubewahren (OpenAI Help Center).

► 3. Daten können zum Training von Modellen genutzt werden – aber du kannst das einschränken.

OpenAI erklärt, dass Benutzerdaten verwendet werden können, um die Modelle zu verbessern. Du kannst in den Einstellungen der Datenschutz-Kontrolle widersprechen, sodass deine Eingaben nicht mehr zum Training verwendet werden (Chudleigh, 2024).

► 4. OpenAI verkauft deine Daten nicht an Dritte für Werbung.

Offiziell heißt es, dass Nutzerinteraktionen nicht für gezielte Werbung weiterverkauft werden, sondern zur Verbesserung und Sicherheit der Dienste genutzt werden (Chudleigh, 2024).

► 5. DSGVO-Recht und Verantwortlichkeiten.

In Europa gilt die DSGVO: OpenAI gilt als Auftragsverarbeiter, wenn du personenbezogene Daten eingibst – das heißt, du (oder dein Unternehmen) bist verantwortlich für die Datenverarbeitung, es sei denn, du nutzt spezielle Enterprise-Lösungen mit erweiterten Vereinbarungen.

Unabhängige journalistische Quellen wie Reuter und netzpolitik.org (Schwarzbeck, 2025) weisen übereinstimmend darauf hin, dass ChatGPT-Dialoge nicht absolut privat sind. Selbst gelöschte Chats können unter bestimmten rechtlichen Bedingungen weiter